

UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL/UAB
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ/UFPR
COORDENAÇÃO DE INTEGRAÇÃO DE POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE PARA PROFESSORES

SILVANO MONTEIRO

PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA EDUCAÇÃO ESPECIAL:
UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

CURITIBA - PR
2011

SILVANO MONTEIRO

PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA EDUCAÇÃO ESPECIAL:
UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO.

Monografia apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio, Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação a Distância.

Orientadora: Prof^a. Rosa Helena Silva Souza.

SILVANO MONTEIRO

**PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA EDUCAÇÃO ESPECIAL:
UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO.**

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª Msc. Rosa Helena Silva Souza
Universidade Federal do Paraná

Profª Msc. Silvana Regina Rossi Kissula Souza
Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 26 de Março de 2011.

DEDICATÓRIA:

Dedico este trabalho a minha família, aos meus amigos e aos Tutores do curso, que sempre me apoiaram e incentivaram na conclusão de mais esse desafio.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente agradeço a Deus por ter me dado a oportunidade da realização de mais este aprendizado, aos meus familiares por todo amor, carinho, compreensão e respeito. Tenho profunda gratidão pelas Tutoras Rosa, Silvana e Luciani Vanhoni, pelas palavras de apoio nos momentos difíceis para realização das atividades deste curso.

Sem o respaldo de desempenho e do trabalho duro, as palavras não significam nada.

Michael Jordan

RESUMO

Monteiro, Silvano. **Prevenção da obesidade na educação especial: uma proposta de intervenção**. 2011. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

Atualmente, a obesidade é considerada um problema de saúde pública mundial. Esse projeto de intervenção teve como objetivos conscientizar os alunos do setor de profissionalização de uma Escola de Educação Especial do município de Siqueira Campos – Paraná sobre os riscos da obesidade para a saúde; sobre a importância de uma alimentação saudável, além de verificar a existência de sobre peso e obesidade entre os alunos. O projeto teve a participação de 66 alunos do setor de ensino profissionalizante e foi realizado em setembro e outubro de 2010, nos períodos matutinos e vespertinos. Foram realizadas palestras sobre obesidade, riscos do sedentarismo e importância da prática de atividades físicas pelo idealizador do projeto, bem como a exposição do tema alimentação saudável pela nutricionista voluntária da escola. Foram utilizados também, como estratégia de ensino, a apresentação de vídeos sobre obesidade e confecção de cartazes pelos alunos. A seguir, foi verificado o índice de massa corporal dos alunos participantes. Por meio da aferição do índice de massa corpórea, foi possível identificar que 30,3% dos alunos estavam com o peso acima do recomendável para uma boa qualidade de vida. Houve uma ótima participação dos alunos nas atividades propostas e concluiu-se que projetos que visem a prevenção da obesidade devem fazer parte das atividades curriculares dos alunos.

Palavras-chave: Obesidade; Atividade física; Educação.

Abstract

Monteiro, Silvano. Prevention of obesity in special education: a proposal for intervention. 2011. Work for the conclusion of course (Specialization in health for teachers of elementary and middle) – Federal University of Paraná.

Currently, the obesity is considered a problem of world-wide public health. This project of intervention had as objective to acquire knowledge the pupils of the sector of professionalization of a School of Special Education of the city of Siqueira Campos - Paraná on the risks of the obesity for the health; on the importance of a healthful feeding, beyond verifying the existence of on weight and obesity between the pupils. The project had the participation of 66 pupils of the sector of professionalizing education and was carried through in September and October of 2010, in the matutinos and vespertine periods. Were performed lectures on obesity, risks of sedentary lifestyle and importance of the practice of physical activities by creator of the project, as well as the exposure of the theme healthy food by the nutritionist voluntary of school. Also, were used as a strategy for education, the presentation of videos on obesity and confection posters by students. To follow, the index of corporal mass of the participant pupils was verified. By means of the gauging of the index of corporal mass, it was possible to identify that 30.3% of the pupils were with the weight above of the recommendable one for a good quality of life. It had an excellent participation of the pupils in the activities proposals and concluded that projects that aim at the prevention of the obesity must be part of the curricular activities of the pupils.

Key-words: Obesity; Physical activity; Education

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
1.1. Objetivo geral.....	11
1.2. Objetivos Específicos.....	11
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1. Considerações a respeito da obesidade.....	12
2.2. Efeitos da alimentação na obesidade.....	15
3. METODOLOGIA.....	15
3.1. Local de intervenção.....	15
3.2. Sujeitos da Intervenção.....	16
3.3. Descrições da trajetória da intervenção.....	17
3.3.1. Primeiro momento - Palestra sobre a obesidade.....	17
3.3.2. Segundo momento - Avaliação do índice de massa corporal.....	18
3.3.3. Terceiro momento - Avaliação do índice de massa corporal.....	18
3.3.4. Quarto momento - Palestra sobre a alimentação saudável.....	19
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS.....	24

1 - INTRODUÇÃO

Atualmente percebem-se cada vez mais pessoas que estão fora de seu peso ideal. São vários os fatores que, com o passar do tempo proporcionaram essa característica física na população mundial. Independente de classe social, países desenvolvidos ou em desenvolvimento, a obesidade cresce no mundo de forma preocupante. Segundo o Ministério da Saúde, 13% da população brasileira é obesa e 43.3% da população adulta está caminhando para a obesidade. Se não houver mudanças nos hábitos de vida, a incidência entre os homens chegará a 47,3% e entre as mulheres a 39,5%.

As consequências da obesidade para saúde são muitas, entre elas podemos citar as cardiovasculares, respiratórias, gastrointestinais, metabólicas e outras. Por isso, a obesidade é considerada um problema de saúde pública. A rotina de vida da população está cada dia mais facilitada pelas tecnologias existentes, mas é necessário lembrar que nosso corpo foi criado para se movimentar e ingerir alimentos suficientes para sua boa performance. Qualquer outra forma que não seja essa acarretará em desequilíbrio. A má alimentação, seguida do sedentarismo, é uma das principais causas de obesidade no mundo.

O consumo exagerado de alimentos industrializados e o sedentarismo ocasionado pelas facilidades proporcionadas pela vida moderna vêm desencadeando na população uma má qualidade de vida e sobre peso. Uma vida saudável depende de muitos aspectos. Levando-se em consideração a prevenção da obesidade, é muito importante o consumo de alimentos saudáveis e sem excessos, e a prática de atividades físicas regularmente.

Neste sentido, Nahas (2001) refere que a atividade física recomendada para perda ponderal de gordura deve acontecer pelo menos três vezes por semana, desenvolvendo exercícios que envolvam deslocamento corporal, durante uma hora por dia, ou ainda, de seis a sete sessões de 30 minutos.

Outros estudos preconizam que as atividades físicas para a manutenção do peso corporal devam acontecer de 3 a 5 vezes por semana, sendo que sua duração deverá ser de 20 a 60 minutos de atividade contínua dependendo da intensidade.

Em minha prática profissional, venho percebendo sobrepeso e obesidade entre os alunos do setor profissionalizante. Muitos têm dificuldades de participar de atividades físicas mais intensas nas aulas de educação física. Como essas aulas

são realizadas somente uma vez por semana, durante uma hora, pouco se pode fazer para mudar essa realidade. Sabe-se que a atividade física, quando realizada diariamente colabora no equilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético, evitando que a balança energética venha sofrer com um acúmulo de calorias diárias e leve o indivíduo ao sobrepeso e a obesidade.

Entre os alunos participantes do projeto existe um alto índice de problemas com o peso corporal, já que mais de 45% está com sobrepeso, obesidade ou baixo peso.

Este fato me levou a questionar sobre como poderia sensibilizar estes educandos a desenvolver uma prática regular de atividade física e uma alimentação saudável para prevenir o sobrepeso e a obesidade.

Diante do exposto, este projeto de intervenção teve por objetivos:

1.1 Objetivo Geral

Conscientizar os alunos do curso profissionalizante sobre a necessidade de prevenção de fatores de risco para a obesidade.

1.2 Objetivos Específicos

Verificar o índice de massa corpórea (IMC) dos alunos;

Conscientizar quanto à importância de uma alimentação saudável.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Considerações a respeito da obesidade.

Obesidade é o aumento da quantidade de gordura generalizada ou localizada, em relação ao peso corporal, associado a riscos para a saúde. A obesidade pode ser classificada em termos quantitativos, anatômicos ou de distribuição regional (BRAY, 1989; KUCZMARKI, 1992).

Para Lamounier (2007), são vários os fatores ligados à obesidade, sendo que os fatores externos podem ser mais relevantes que os fatores genéticos. Entre os fatores externos está a falta de alimentos, levando a desnutrição e tendência à obesidade; a forma de vida atual, marcada pelo sedentarismo e pela preferência por alimentos industrializados. A obesidade também pode ser considerada um distúrbio da solidão, pois o excesso de ingestão de alimentos pode ser entendido como uma forma eficiente de preencher vazios existentes, preconizando como prevenção o melhor remédio, evitando o aumento de doenças associadas ou decorrentes a obesidade.

Ainda, segundo Mendonça, (2004, pag. 698).

A obesidade pode ser definida, de forma simplificada, como uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo consequência de balanço energético positivo e que acarreta repercussões à saúde com perda importante não só na qualidade como na quantidade de vida.

Ao analisar a obesidade e o sobrepeso, Ceddia (1998) comenta que as pessoas deixam de fazer coisas simples e por isso engordam, muitas vezes sem perceber, só se dando conta ao se deparar com um peso acima do recomendável. Basta exagerar um pouquinho na alimentação e não queimar essas calorias através do trabalho diário e atividades físicas, que certamente ocorrerá sobre peso. Para reverter esse quadro deve-se seguir o caminho inverso, que nem sempre é fácil.

Esta condição, além de interferir na auto-estima, também pode afetar seriamente a saúde do indivíduo, como colocam Emilian e Gus (2007, pg. 01):

A obesidade é um distúrbio nutricional e metabólico e pode ser associado, de uma forma simplificada, como o acúmulo excessivo de gordura corporal pelo balanço energético positivo, isto é, a ingestão calórica sobre passa o gasto calórico. Isto acarreta repercussões à saúde com perda importante não só na qualidade como na quantidade de vida.

Conforme os dados do inquérito de orçamentos familiares realizado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2003, mais de 40% dos brasileiros apresentam sobrepeso ou são obesos.

Na visão de Halpern (1999), nossos antepassados tinham grande capacidade de estocar energia através de mecanismos em seu organismo que facilitavam o acúmulo de gordura. As condições de vida não eram tão facilitadas como nos dias de hoje. A necessidade de movimentação constante, a luta por alimentos, entre outras atividades, consumia grandes esforços, necessitando de gordura corporal que era rapidamente metabolizada para prover essa energia, ocasionando queima calórica. A obesidade é um desequilíbrio na balança energética resultante da capacidade de estocar energia do homem da pré-história e a forma de vida sedentária do homem moderno.

Percebemos que no mundo atual a obesidade está cada dia mais presente na vida das pessoas.

De acordo com Tirapegui (2003), a obesidade constitui um problema de saúde pública que afeta a população mundial independente da classe social, países desenvolvidos ou em desenvolvimento, estudos mostram que 35% da população brasileira tem sobrepeso, uma epidemia que causa muitos transtornos a qualidade de vida da população, pois está associado a doenças degenerativas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer, interferindo diretamente na qualidade de vida.

Existem várias formas de avaliar a presença de sobrepeso e obesidade. O índice de massa corporal (IMC), cujo valor normal varia com idade e sexo, é considerado a melhor alternativa clínica para mensurar a adiposidade (ANJOS, 2006).

Segundo Abrantes, Lamounier, Colosimo (2003), o IMC é um método útil, de baixo custo e de fácil aplicação para a identificação de pessoas com sobrepeso e obesas, que foi desenvolvido no século passado por Lambert Adolphe Jacques Quetelet. Este índice é conseguido por meio de duas medições simples do peso e

altura, onde peso, em kilograma é dividido pelo quadrado da altura em metros, $IMC = \text{Peso}/\text{Alt}^2$.

A classificação do IMC é realizada conforme a seguinte tabela:

Menos que 18,5	Baixo peso	Baixo a Moderado
18,5 – 24,9	Recomendável	Muito Baixo
25,0 - 29,9	Sobrepeso	Baixo
30,0 – 34,9	Obesidade I	Moderado +
35,0 – 39,9	Obesidade II	Alto
40,0 ou mais	Obesidade III	Muito Alto

NAHAS (1999, p. 31)

De acordo com Czepielewski (2001). “{...} a dieta deve estar incluída em princípios gerais de vida saudável, na qual se incluem a atividade física, o lazer, os relacionamentos afetivos adequados e uma estrutura familiar organizada”.

São vários os fatores que levaram a mudança do tipo físico do indivíduo: alimentação inadequada, sedentarismo, o modernismo. Tudo isso fez com que hoje os indivíduos se preocupassem muito mais com seu peso do que no passado, visto que não se percebeu que junto com as facilidades da vida moderna nosso corpo também começou a gastar menos energia e o seu depósito de gordura começou a aumentar. O sedentarismo e os hábitos nutricionais parecem ser os principais fatores de risco no desenvolvimento da obesidade mundial (PEREIRA; FRANCISCHI; LANCHETA JR, 2003).

De acordo com Pereira, Francischi e Lancheta Jr. (2003), a obesidade é uma doença que está relacionada a diversos fatores. O balanço energético positivo, quando se consome energia em forma de gordura superior ao gasto. A diminuição de atividade física em determinados períodos da vida, ou os dois fatores combinados. Entre os obesos existe uma grande incidência de sedentarismo. Para conseguir uma balança energética instável é necessário ingerir quantidades suficientes de alimentos para nossas atividades diárias, evitando desta forma o aumento de peso. Para a perda de peso corporal, a teoria nos mostra que é muito fácil, mas ter uma balança energética negativa se torna muito difícil devido as facilidades da modernidade.

2.2. Efeitos da alimentação na obesidade

Para Pereira, Francischi, Lancha Jr (2003 pg. 12) “o aumento da ingestão de gordura na alimentação têm grande importância no crescente número de casos de obesidade no mundo”.

São muitos os problemas que a alimentação inadequada nos proporciona, sendo imprescindível ter consciência da importância da alimentação saudável para não sermos prejudicados no futuro com doenças, provindas de uma má alimentação.

Segundo Mendonça e Anjos (2004, pag. 700), “o processo de industrialização dos alimentos tem sido apontado como um dos principais responsáveis pelo crescimento energético da dieta da maioria das populações do Ocidente”.

Para se obter uma alimentação adequada, que vise a manutenção do peso e prevenção da obesidade, de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e osteoporose, Sichieri et al (2000), defendem que é necessário consumir alimentos variados, em quatro refeições por dia; manter um peso saudável, evitando ganhar peso e aumento da cintura após os 20 anos; fazer atividade física diariamente, comer frutas, arroz e feijão acompanhados de legumes e vegetais todos os dias, reduza o açúcar e sal, tome leite e coma produtos lácteos com baixo teor de gordura três vezes ao dia.

Ao se referir à alimentação como um importante fator na obesidade do indivíduo, pode-se considerar dois aspectos fundamentais que contribuem para o aumento do índice de massa corporal (IMC), que são o aumento da ingestão calórica ou a mudança para quantidade de alimentos ingeridos diariamente, podendo ainda ser uma somatória dos dois fatores (Mendonça; Anjos 2004).

3. METODOLOGIA

3.1. Local da Intervenção

O projeto de intervenção foi desenvolvido em uma Escola de Educação do município de Siqueira Campos, PR. A escola tem como entidades mantenedoras o Governo do Estado do Paraná e a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais

(APAE) do município, uma sociedade civil de caracteres assistenciais sem intuítos lucrativos e com duração indeterminada.

Inicialmente denominada “Escola de Ensino Especial da APAE de Siqueira Campos” iniciou suas atividades em Outubro de 1.986 em prédio alugado no centro da cidade, com 19 alunos, 3 professores municipais, 01 servente, 01 fonoaudióloga, 01 fisioterapeuta, 01 psicóloga, 01 assistente social. No final do ano seguinte já contava com 46 alunos e 08 Professores.

Em 2010 a instituição conta com 196 alunos, 33 professores, 15 salas, 29 turmas atendidas no período da manhã e tarde, 2 dentistas voluntários e 1 auxiliar, 1 assistente social, 2 psicólogos, 3 fonoaudiólogos, 2 fisioterapeutas, 1 terapeuta ocupacional, 2 merendeiras, 3 funcionárias para serviços gerais, 1 motorista, 2 secretários, 1 auxiliar financeiro, 5 atendentes, 1 nutricionista que presta serviço de voluntária uma vez na semana, 1 Office-boy, 1 caseiro, e por fim a equipe pedagógica composta por 1 diretora, 1 vice diretora e 1 pedagoga. Ao total são 62 funcionários.

Os tipos de deficiências atendidas na escola são: Deficiência Intelectual (D.I.), Múltiplas deficiências (M.D.), Deficiência Física (D.F.), atraso no desenvolvimento neuropsicomotor (ADNPM), Síndrome de Down e autismo.

3.2 Sujeitos da Intervenção

As atividades relacionadas a projeto de intervenção foram realizadas com os 66 alunos do Setor de Ensino Profissionalizante que estudam pela manhã e tarde, cuja faixa etária está entre 18 a 50 anos. A maioria reside na zona rural e é de baixa renda. As deficiências dos alunos participantes do projeto são: Deficiência Intelectual, Múltiplas deficiências, Deficiência Física e Síndrome de Down.

3.3 Descrições da trajetória da intervenção

O projeto de intervenção foi realizado nos meses de setembro e outubro de 2010, a partir de atividades de conscientização dos problemas que a obesidade proporciona para a saúde.

O projeto foi desenvolvido em quatro encontros, conforme descrição a seguir:

3.3.1 Primeiro momento

- Palestra sobre a obesidade;

Em 28 de setembro de 2010, uma terça-feira, no período da manhã, das 09:00 as 11:00 horas; e no período da tarde, das 13:00 as 15:00 horas, realizei uma palestra aos alunos, usando linguagem simples e de fácil entendimento devido à dificuldade de compreensão de alguns alunos, enfatizando as seguintes questões: o que é obesidade, como engordamos, como emagrecemos, riscos do sedentarismo, porque é bom fazer exercícios diariamente, como prevenir a obesidade.

Logo após a palestra os alunos assistiram a dois vídeos educativos sobre o tema proposto. O primeiro vídeo apresentado é utilizado nas campanhas de obesidade infantil da Secretaria do Estado da Saúde de Santa Catarina. Elaborado pelo estúdio Dr. Smith, enfatiza a prática de atividade física e de alimentação saudável de vários personagens infantis: Chapeuzinho Vermelho e lobo mau, os três porquinhos, Branca de Neve e os sete anões. O segundo vídeo mostra a realidade de pessoas obesas que pedem ajuda para sobreviver. Neste momento todos conseguiram perceber que a obesidade realmente pode fazer mal à saúde. Para tanto, foi utilizado aparelho de multimídia, caixa de som, notebook e pendrive.

Em seguida houve a confecção de cartazes pelos alunos, com o tema “como evitar a obesidade”, utilizando-se colagens de materiais retirados de revistas em cartolina que demonstrasse, através de objetos, alimentos, figuras e atitudes relacionadas ao tema. Esses trabalhos foram fixados na sala de educação física. Os professores de sala do setor de profissionalização foram convidados a participar

também deste momento, sendo que alguns não puderam participar devido ter compromissos com sua hora atividade.

3.3.2 Segundo momento

- Avaliação do Índice de Massa Corporal;

No dia 05 de outubro de 2010, nos período da manhã e tarde foi verificado o índice de massa corporal dos alunos, utilizando-se as aulas de educação física. Foi aferido o peso e a altura dos alunos com auxílio de uma balança e uma fita métrica fixada na parede. Foi solicitado aos alunos que ficassem descalços para a coleta dos dados. De posse dos dados foi aplicada à fórmula para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) no qual o peso em quilogramas é dividido pela altura ao quadrado (em metros). O valor de IMC de cada aluno foi comparado aos valores da tabela IMC para averiguar as condições morfológicas de cada aluno. Por meio desses números foi possível averiguar as condições físicas relacionadas ao peso dos alunos do setor de profissionalização da APAE de Siqueira Campos.

3.3.3 Terceiro momento

- Avaliação do Índice de Massa Corporal;

Este encontro foi realizado em 08 de outubro nos períodos da manhã e tarde na sala de educação física, para concluir a coleta dos dados de peso e altura dos alunos que não compareceram no dia da primeira avaliação. Os alunos foram chamados aleatoriamente em pequenos grupos e após as medições voltaram para a sala de aula. Foram totalizadas 66 medições.

3.3.4 Quarto momento

- Palestra sobre a alimentação saudável

O último encontro foi realizado no dia 18 de outubro, no período da manhã das 09:00 as 10:30 e no período da tarde das 13:00 as 14:30 horas, na sala de Educação Física, com uma palestra proferida pela nutricionista que presta serviços voluntários na escola, sobre a conscientização de uma alimentação saudável.

A nutricionista iniciou a palestra fazendo um comentário geral sobre a importância de uma boa alimentação para a saúde. Em seguida enfatizou que os alimentos calóricos são os maiores causadores da obesidade. Pediu a participação dos alunos, em forma de brincadeira, alguns se propuseram a participar. Todos que participaram da brincadeira ficaram em pé de frente para os outros participantes, devendo um de cada vez citar quais os alimentos saudáveis que conheciam sem repetir a resposta, a cada erro dos alunos, esses voltavam para os seus lugares. O vencedor ganhou um prêmio oferecido pela própria nutricionista, que foi uma maçã e os demais alunos tiveram exemplos de muitos alimentos saudáveis.

Após esta dinâmica os alunos assistiram a um vídeo sobre alimentação saudável, mostrando o que temos que fazer para não ficarmos obesos. No final da palestra foi feita uma mini aula de ginástica com o professor pesquisador que animou todos participantes. Gastar energia é uma das formas de prevenir a obesidade. Logo após a ginástica o pesquisador ficou a disposição de todos os alunos para falar sobre o índice de massa corporal daqueles que tivessem interesse. Nesse momento os alunos que possuem maior discernimento queriam saber mais detalhes e os outros já foram retornando para sala de aula. Foram feitos esclarecimentos individuais sobre o índice de cada um, sanando duvidas, pois ninguém ainda tinha ouvido falar em IMC.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Foi realizado a implementação do referido projeto nos meses de setembro e outubro, com a participação de 66 alunos do setor de profissionalização da Escola de Educação Especial. Para facilitar a apresentação dos resultados foram relatados a seguir cada momento vivenciado.

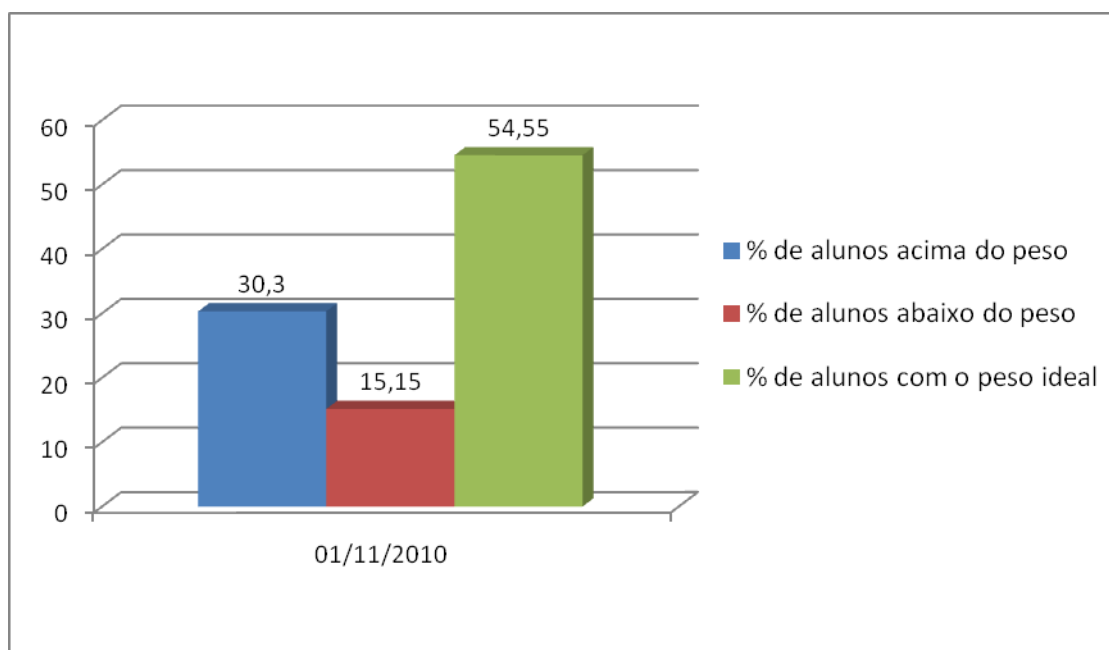
Conhecendo as dificuldades de cada aluno, por atuar na escola há 10 anos, foram preparadas atividades de fácil entendimento. Mesmo assim, alguns alunos adquiriram poucos conhecimentos devido a sua deficiência intelectual. Para suprir essa necessidade foram distribuídos informativos para todos os alunos levarem para sua família, enfatizando os riscos da obesidade para a saúde, assim como maneiras de prevenção da mesma.

O projeto ajudou a dar ênfase a um pedido antigo dos profissionais de Educação Física e Fisioterapia da escola. A direção da escola percebeu a importância de se adquirir uma balança profissional para uso de seus profissionais e hoje a escola já possui uma balança profissional, adquirida após a implementação do projeto.

A partir do início da intervenção, percebeu-se que os alunos se interessaram pelo assunto, visto a presença de diálogos sobre o tema nos intervalos, aulas de Educação Física. Imagino que após esse trabalho, os alunos terão um olhar crítico para seu corpo, sabendo que este deve ser cuidado, através de exercícios físicos e uma alimentação saudável para que se possa usufruir de uma boa qualidade de vida. A continuidade deste projeto é de fundamental importância nos anos seguintes para que eles não se esqueçam desses cuidados, pois a boa saúde depende de um corpo saudável.

Foi possível analisar o número de alunos fora do peso ideal (conforme gráfico abaixo), o que me fez inferir que novas intervenções deverão acontecer para buscar soluções para cada caso, respeitando a individualidade de cada um.

Gráfico 1. Representação do peso dos 66 alunos do Setor de Ensino Profissionalizante segundo a classificação do IMC:



A partir do ano de 2011 será possível trabalhar individualmente com esses alunos, pois agora existem dados numéricos e científicos em relação à quantidade de alunos que se encontram fora de seu peso ideal, tanto para mais quanto para menos.

Esse tipo de intervenção propiciou mostrar a realidade de nossos alunos, quando falamos em obesidade. A partir de agora é necessário discutir a viabilidade da continuação do projeto nos anos seguintes, com o propósito de evitar o aumento de alunos fora de seu peso e trabalhos mais específicos para recuperar aqueles que se encontra com dificuldade de se manter no seu peso ideal.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de intervenção, Prevenção da Obesidade na Educação Especial, foi implementado com sucesso, contando com grande aceitação e participação dos alunos envolvidos.

É possível perceber que as características físicas de determinados alunos da APAE de Siqueira Campos demonstravam certo desequilíbrio em relação à massa gorda e massa magra, e sabendo que a prevenção é uma importante estratégia para prevenir esse problema de saúde pública. Diante do exposto, foram propostos atividades com o objetivo de prevenir os fatores de risco para a obesidade. Uma clientela com necessidades educativas especiais (N. E. E), mas sempre dispostos e empolgados a desenvolver trabalhos que contemplem a melhoria de sua qualidade de vida. Fico feliz sabendo que muitas informações foram transmitidas e dentro das possibilidades de cada um, foi possível que percebessem os riscos que a obesidade traz para a saúde. Os alunos também puderam sair da rotina escolar, recebendo informações que levassem a entender que nosso corpo necessita de cuidados especiais.

Por ser uma clientela especial é muito satisfatório saber que além de um trabalho vivenciado no contexto escolar, percebe-se a admiração dos alunos no seu comportamento e nas suas respostas durante a intervenção do projeto.

Além de proporcionar uma maior compreensão sobre os riscos da obesidade para a saúde e a importância de uma alimentação saudável, através de palestras e confecções de painéis, também foi possível proporcionar a cada aluno uma avaliação de sua condição do Índice de massa corporal (IMC), possibilitando a cada um fazer uma auto crítica de sua condição morfológica.

Evidenciou-se com a implementação deste projeto a alegria sempre presente nos alunos, mesmo tratando de um tema um pouco constrangedor para aqueles que se encontravam em situação de obesidade e sobre peso.

Uma dificuldade encontrada foi responder a pergunta: “o que devo fazer para emagrecer?” - feita por uma aluna com baixa auto-estima, obesa e cadeirante, já que a aluna não pode fazer exercícios aeróbicos para aumentar seu gasto calórico diário. A melhor indicação seria melhorar a alimentação para conseguir um déficit na

balança calórica. Outra dificuldade foi obter a compreensão de alguns alunos sobre os assuntos abordados, devido a sua deficiência intelectual.

Constatou-se através da avaliação do índice de massa corporal (IMC) que, dos 66 participantes do projeto, 20 estão acima do peso ideal, ou seja, 30.3%, sendo considerados indivíduos com sobre peso e obesos, 36 alunos estão dentro do peso ideal, ou seja, 54.55% e 10 alunos estão abaixo do peso ideal, ou seja, 15.15%.

Os resultados obtidos através desses dados demonstraram que existe um alto número de alunos acima de seu peso ideal, ou seja, 30.3%. Sendo assim, sugere-se que atividades físicas, de preferência aeróbicas, onde o gasto energético é recomendável para a perda e manutenção do peso corporal, sejam incentivadas no mínimo três vezes por semana. Além disso, que a alimentação seja a mais balanceada possível, especialmente na escola, pois muitos fazem suas principais refeições na instituição. Sugere-se ainda que nas reuniões com os pais dos alunos sejam comentados os resultados encontrados para que os mesmos possam observar a alimentação de seus filhos, prevenindo o aumento do peso corporal, proporcionando hábitos de alimentação saudáveis para que possam usufruir de uma melhor qualidade de vida.

Para incentivar e mostrar a importância da continuidade dessa intervenção nos anos futuros será entregue uma cópia deste projeto no início do ano de 2011 para todos os professores do Setor de Profissionalização, para incentivá-los a combater esse mal da saúde pública.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, M. M.; LAMOUNIER, J. A.; COLOSIMO, E. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões Nordeste e Sudeste do Brasil. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 49, n. 2, Jun, 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302003000200034&lng=en&nrm=iso acesso em 03/09/2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade**. 2009. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/reportagensEspeciais/default.cfm?pg=dspDetalhes&id_area=124&CO_NOTICIA=10078. Acesso em 03/09/2010.

CEDDIA, B. R. **Emagreça Fazendo Exercícios**. 2ª ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.

Colégio Americano de Medicina do Esporte, **Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício**. 5º ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

CZEPIELEWSKI, M. A. **Obesidade**. Equipe ABC da Saúde, 2001 - Disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?303> . Acesso em 03/09/2010

HALPERN, A. A epidemia de obesidade. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 43, n. 3, jun. 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27301999000300002& Acesso em 03/09/2010.

MARCON, R. M.; GUS, I. A Importância da atividade física no tratamento e prevenção da obesidade, **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, 2007. V.15 n. 2, Disponível em: http://www.nesc.ufrj.br/csc/2007_2/IESC_2007-2_opinioao_3.pdf. Acesso em: 03/09/2010

LAMOUNIER, J. A; PARIZZI, M.R. Obesidade e saúde pública. **Cad. Saúde Pública** vol.23, n. 6, Rio de Janeiro. June 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2007000600027 Acesso em: 03/09/2010.

MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A.. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso / obesidade no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, vol.20, n.3, Rio de Janeiro Jun/2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-311X2004000300006 Acesso em: 06/11/2010.

NAHAS, M. V. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. 1ª ed. Londrina: Midiograf, 1999.

NAHAS, MV. **Atividade física, Saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2ª ed. Londrina: Midiograf. 2001.

PEREIRA, Luciana O.; FRANCISCHI, Rachel P. de; LANCHETA JR., Antonio H.. Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 47, n. 2, Abr. 2003. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302003000200003&](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302003000200003&Acesso em 30/10/2010) Acesso em 30/10/2010.

SICHIERI, Rosely et al . Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 44, n. 3, jun. 2000 . Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000300007&lng=pt&nrm=iso . acesso em 06/11/ 2011.

TIRAPAGUI, J. Riscos e prevenção da obesidade. **Rev. Bras. Ciências Farm.**, vol.39, n.3, São Paulo, Julho/Setembro 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-93322003000300016&script=sci_arttext> acesso em 03/09/2010.